

ESTHER ERWTEMAN

TAHIN

FONTAINE UITGEVERS

INHOUD

- Voorwoord 7
- Introductie 9
- Van sesamzaad naar tahin 11
- Van wie is het zaad? 12
- Tahin maken 15
- Tahin kopen 18
- Een goed gevulde voorraadkast 21

SCHENKEN

- Tahinsaus 27
- Groene tahinsaus 27
- Gember-tahinsaus 28
- Tahinsaus met witte miso 28
- Tahin-vinaigrette 28
- Huisgemaakte harissa 31
- Tahinsaus met harissa 32

SMEREN

- Tahin-chocoladespread 37
- Tahin-tofuspread 37
- Tahin-pindakaasspread 38
- Tahin-dadelspread 38
- Tahin-appelstroopsread 38

ROEREN EN ROLLEN

- Ontbijtgranen met tahin en sumak 45
- Ontbijtmuffins met tahin en blauwe bessen 46
- Ontbijttaartjes met tahin en honing 49
- Pannenkoeken met sesamzaad, tahin en dadelmelasse 51
- Zoete gevulde broodjes 52

SCHUDDEN

- Tahin-appelshake 57
- Tahin-dadelshake 57
- Tahin-koffieshake 58
- Tahin-chocoladeshake 58
- Tahin-sinaasappelshake 58

KNABBELEN

- Tahin-dadelkoekjes 63
- Energiebommetjes met cacao en tahin 64
- Sesamcrackers 67
- Tahin-havermoutrepen 68
- Zoete, gebrande noten met tahin en dadelmelasse 70
- Zoute, gebrande noten met tahin en za'atar 70

KNEDEN

- Tahinbrood speciaal voor pesach (dus zonder meel) 77
- Gevlochten tahinbroodjes met walnoten 78
- Bakba met tahin en chocolade 81
- Ik-ben-geen-bagel-broodje 84
- Frans sesambrood 87
- Sesam-pompoenbrood 88
- Simit 91
- Kneedvrij sesambrood 92
- Ronde challa met zwarte tahin 94

ROEREN

- Auberginesoep met tahin-drizzle 99
- Tahinbroodjescroutons 99

Groene tahinsoep met shiitake 100
Romige pompoensoep met tahin
en za'atar 103
Groentesoep met tahin, sesamzaad
en edamame 105
Winterse groentesoep met orzo, kikkererwten
en tahin 106
Romige tomaten-tahinsoep met tofu-
sesamcroutons 109

SNIJDEN

Zwart-witte sesamwortels 113
Radicchiosalade met zoete tahin, munt,
granaatappel en sesamzaad 114
Zoetzure komkommersalade met sesam 118
Peterselie-muntsalade met sumak
en tahin 120
Bloemkooltabouleh 121
Rodebietensalade met kalamata-olijven
en tahindressing 123

NOSH

Geblakerde-courgettesalade met yoghurt,
manouri, tahin en cashewnoten 127
Geblakerde-preisalade met rucola en
pijnboompitten 128
Geblakerde paprika's met dadels en tahin 131
Baba ganoush 134
Salade van geroosterde kikkererwten 136
Gestoomde aubergine met paprika en tahin 139
Gebakken pimientos de padrón met maldon-
zout en tahin 140
Citroen-bimi met tahin en geroosterd
sesamzaad 143
Choemoes 147
Choemoes met zwarte tahin 151
Falafel met magic saus 152
Gebakken spruiten met cashew-tahin
en kiemgroenten 157

VERWARMEN

Spicy belugalinzen 161
Spicy shakshuka met tahin 162
Kikkererwten-tahinpannenkoeken met
gestoomde aubergines 165
Auberginebites met peterselie, amandelen
en tahin 167
Langzaam gegaarde knolselderij met tahin
en granaatappelpitten 171
Chipotle-aubergine met tahindressing 172
Adeena's gesmolten groene kool met
puy-linzen en tahin 175
Kikkererwentajine met rozenharissa en

tahin-yoghurtsaus 179
Geroosterde bloemkool met verse kurkuma
en groene tahinsaus 180
Gepofte zoete aardappel met hazelnoten,
tahinyoghurt en dille 183
Freekeh met gefrituurde bloemkool, tahin
en granaatappelpitten 184
Fettuccine met tahinpesto 187
Tagliatelle met bosui, tomaat, zeewier
en tahin 188
Fregola met spinazie, ingelegde citroen,
pistachenoten en tahin 191
Geroosterde groenten met tahin 192
Okra kubbeh van Sara Shawkat 194
Aubergine en aardappel in tahin-tomatensaus
van Charlotte Kleyn 197
Geroosterde sambal-ketjapaardappels met
limoen-tahin van Vanja van der Leeden 198

BAKKEN

Volkoren tahin-bananenbrood 203
Wortel-tahincake met tahinvulling 204
Tahinkoekjes 206
Chocolade-tahincake 211
Tahin-fudge 212
Chalva 215
Tahin twix 216
Chocolade-tahinkoekjes 219
Sesam-amandelkoekjes 221
Chocoladebonbons met tahin
en pistachenoten 225
Vegan chocolade-tahinbrownie 226
Appel-tahin-kardemomcake 229
Zoete sesamkoekjes van Paulimi Joshi 230
Barazeh-sesam-pistachekoekjes 232

AFKOELEN

Afkoelen
Mhallabia-semifreddo met zoete tahinvulling
en sesamcrunch van Merijn Tol 236
IJs van zwarte tahin 239
Tahin-aardbeienijs 239
Tahin-ijs met dadel en espresso 240
Tahin-chocolade-ijs 240

VERWENNEN

Warme chocolademelk met tahin 245
Golden latte met kurkuma en tahin 247
Koffie verkeerd met tahin 247
Tahincocktail met granaatappel 248

Dank je wel 251
Index 252



INTRODUCTIE

Tahin, tahini, techina – het is eigenlijk allemaal hetzelfde. Hoe je het ook schrijft en uitspreekt; tahin is sesamzaad gemalen tot sesampasta. Zowel in het Hebreeuws als in het Arabisch is het woord tahin afgeleid van de stam ט-ח-נ T-H-N, dat als werkwoord טחן, tahana, ‘vermalen’ betekent.

Voor sommigen is het eten van tahin net zo normaal als het eten van een broodje pindakaas. Voor anderen is het pas bekend geworden sinds het de status van een superfood heeft gekregen en niet meer weg te denken is uit menig natuurwinkel. Voor mij is tahin geen nieuw ingrediënt, maar de manier waarop ik het sinds een aantal jaren in mijn keuken gebruik is zeker wel nieuw.

Mijn hele leven ken ik tahin van de koosjere winkel, in plastic bakjes, eindelijk houdbaar met een sterke geur van knoflook. Het was dan ook niet mijn favoriete ingrediënt, tot ik in Israël woonde en kennismaakte met pure tahin. Bij het proeven van de zijdezachte, licht notige, tikje bittere sesampasta was ik verkocht.

Verpakt in grote plastic flessen werden menig portie falafel en choemoes geïnjecteerd met dit vloeibare goud. Sindsdien meng ik tahin ook al jaren door mijn sauzen, kook en bak ik ermee en maak er ontbijtgranen en borrelnootjes mee. In mijn boek *NOSH* nam ik jullie mee in mijn verhalen en recepten gevonden tijdens mijn vele reizen en de plekken waar ik heb gewoond. In dit boek wil ik jullie de veelzijdigheid van sesamzaad en mijn favoriete ingrediënt tahin laten proeven via deze heerlijke recepten.

De bekende zin ‘Sesam, open u’ is de magische uitdrukking in het verhaal van Ali Baba en de Veertig Rovers. Het verhaal van Ali Baba gaat over rovers, hebzucht, moord, liefde, verraad en uiteindelijk dat eerlijkheid overwint. Het verhaal vertelt dat Ali Baba toevallig ziet hoe een

groep van veertig rovers hun schatkamer opent met de toverspreuk ‘Sesam, open u’. Ali Baba komt later terug en ontgrendelt de grot, hij vertelt dit aan zijn broer die er samen met zijn vrouw naartoe gaat met het plan om de hele grot leeg te halen. Het loopt niet goed af met de broer. Ook Ali Baba’s leven is in gevaar, maar met de hulp van zijn dienaars en haar listen loopt het voor hem goed af en samen met zijn kinderen en vele generaties die volgen, leeft Ali Baba in grote welvaart.

Het sesamzaadje is een bijzonder zaadje en wordt al sinds duizenden jaren allerlei bijzondere krachten toegeschreven. Volgens de Ayurvedische genees- en voedingsleer brengt sesam geluk en beschermt het tegen kwade krachten. Volgens vele natuurdokters helpt sesam tegen vervroegde ouderdom en grijze haren. Alleen al de manier waarop sesam groeit is magisch. Het sesamzaad dat groeit in een zaadpeul die openbarst wanneer deze rijp is. Net zoals wanneer schatten worden ontsloten als de tijd daar is.

Ik vind de manier waarop sesam groeit magisch. Sesamzaad groeit in een zaadpeul die openbarst wanneer deze rijp is. Net zoals schatten worden ontsloten als de tijd daar is. Magisch of niet, sesam bevat zoveel goede voedingswaarden dat het een onmisbaar ingrediënt is in de vegetarische en veganistische keuken.

Volgens de legende is de zin ‘Sesam, open u’ de toegang tot de schat. In *TAHIN* laat ik zien dat de sesam zélf de schat is.

Esther





TAHIN-APPELSHAKE

INGREDIËNTEN

150 ml melk
 40 g grove havermoutvlokken
 1-2 zure appels
 30 ml volkoren tahin
 10 ml ahornsiroop
 2-4 ijsklontjes

BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer

INSTRUCTIES

- 1 Meng de melk samen met de havermoutvlokken en mix op hoge snelheid.
 - Als je een dunnere substantie wilt bereiken, kun je natuurlijk meer melk gebruiken.
 - Wanneer je een plant-based melk wilt gebruiken kun je havermelk gebruiken en de havermoutvlokken eventueel niet meer toevoegen. Dan hoeft je ook niet meer te mixen.
- 2 Verwijder de schil en het klokhuis van de appel. Ik gebruik een granny smith omdat de smaak fris en zuur is, maar je kunt natuurlijk ook een ander soort appel gebruiken.
- 3 Doe de appel, melk, tahin, ahornsiroop en ijsklontjes bij elkaar in de blender en blend het geheel op hoge snelheid. Of mix met de staafmixer.

Smaaksuggestie

Je kunt dit recept wat intenser van smaak maken door bijvoorbeeld wat verse gember en citroen toe te voegen, of een handje bladspinazie.

TAHIN-DADELSHAKE

INGREDIËNTEN

200 ml amandelmelk
 1 (bevroren) banaan
 5 Medjoul-dadels, zonder pit
 60 ml tahin
 1 theel. kaneelpoeder
 1 eetl. dadelmelasse

BENODIGDHEDEN

Staaftmixer of blender

INSTRUCTIES

- 1 Meng op hoge snelheid alle ingrediënten, behalve de dadelmelasse, met de staafmixer of in de blender.
- 2 Giet de shake in twee glazen en verdeel de melasse over de glazen. Gebruik de achterkant van een lepel om een swirl te maken en de melasse te mengen.
- 3 Ik vind de shake zoet genoeg door de banaan, maar je kunt er van alles bij bedenken. Proef, wil je de shake wat zoeter, voeg dan aan het begin wat extra dadelmelasse toe.

Smaaksuggestie

Je kunt van deze shake eenvoudig een soort puddinkje maken door er 2 eetlepels chiazaad aan toe te voegen en de shake een paar uur voor gebruik in de koeling te zetten.

GEVLOCHTEN TAHINBROODJES MET WALNOTEN

Voor 10 broodjes

Bereiding 15 minuten

Rijzen/rusten 65 minuten

Bakken 35-40 minuten

INGREDIËNTEN

Brood

500 g bloem, plus wat extra

7 g gist

50 ml zonnebloemolie, plus
wat extra

10 g tafelzout

15 g kristalsuiker

260-300 ml volle melk, lauwwarm

Vulling

80 ml dadelmelasse

100 ml zonnebloemolie

150 g tahin

60 g walnoten, fijngehakt

Topping

1 ei

maanzaad en geroosterd

sesamzaad

BENODIGDHEDEN

Keukenmachine met deeghaak,
plasticfolie, theedoek, kleine kom
en vork, deegroller, bakplaat en
bakpapier

INSTRUCTIES

- 1 Doe de bloem in de kom van de keukenmachine. Maak in het midden een kuiltje waar je de gist en de olie in doet. Zet de keukenmachine aan op een lage stand.
- 2 Voeg het zout en de suiker toe, en schenk beetje bij beetje de lauwe melk erbij. Let goed op: je wilt een soepel, samenhangend deeg dat niet te plakkerig is.
- 3 Laat de machine draaien tot je een mooie bal hebt, en laat de machine dan nog een paar minuten draaien om een extra stevig deeg te creëren.
- 4 Haal het deeg uit de kom en kneed het even met de hand verder. Smeer de bal in met zonnebloemolie en leg terug in de kom.
- 5 Dek de kom af met plasticfolie en een theedoek en laat het deeg 1 uur rijzen op een warme plek. Tijdens het rijzen kun je alvast de vulling maken.
- 6 Meng de dadelmelasse, olie en tahin in een kom tot een glad, vloeibaar geheel waarmee je het deeg straks goed kunt insmeren. Voeg als het nog te dik is wat water toe, soms zijn een paar druppels al genoeg.
- 7 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 8 Maak van het gerezen deeg tien gelijke bolletjes. Houd een bolletje apart en dek de andere met een theedoek af.
- 9 Bestuif je werkblad met bloem en rol het bolletje uit tot een vierkante plak. Verdeel 1-2 eetl. van het tahin-dadelmengsel over het deeg en bestrooi met wat van de fijngehakte walnoten. Gebruik niet te veel walnoten, anders scheurt het deeg tijdens het rollen. Vouw het deeg als een envelop dicht en herhaal deze stap met de negen andere deegbolletjes. Dek de gevulde en gevouwen deegvelopjes af met een theedoek zodat ze niet uitdrogen. Gebruik een deegroller om elke envelop voorzichtig uit te rollen, ongeveer tot 10 cm lang.
- 10 Snijd een deegvelop verticaal in drie stroken. Vlecht de stroken in elkaar. Rol de vlecht op tot een bolletje. Herhaal dit bij alle broodjes.
- 11 Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de vlechtbroodjes hierop.
- 12 Klop het ei los en kwast de broodjes ermee in. Bestrooi de broodjes daarna met sesam- en maanzaad en laat ze nog 5 minuten rusten voor je ze in de oven zet.
- 13 Bak de broodjes in 35-40 minuten gaar, totdat ze goudbruin zijn. En onthoud: je oven is je meest onbetrouwbare partner in de keuken, dus houd de broodjes tijdens het bakken goed in de gaten.



CHOEMOES

Je kunt geen boek maken over tahin zonder je recept voor choemoes (ook wel hummus) te delen. De strijd over choemoes is intens en voor velen een serieuze zaak. Zoals je een goede Irakese vrouw kunt herkennen aan haar vaardigheid om kubbeh te maken, zo zijn er velen die hun Midden-Oosterse kookvaardigheden of afkomst laten zien aan de hand van de zijdezachtheid van hun choemoes.

Wil je in de buurt komen van de titel ‘goede Irakese vrouw’, ga dan vooral naar bladzijde 194 waar je het geweldige recept kunt vinden van mijn Irakese keukenvriendin, bij ons thuis ook wel bekend als Grote Saar. Wil je zijdezachte choemoes maken? Begin dan met het weken van de kikkererwten in water met bakpoeder. Hierdoor worden de kikkererwten voor het koken al zachter, zullen ze sneller gaar koken tot in de kern – wat een extra zacht en korrelloos resultaat geeft. De meeste boeken schrijven voor het weken van de kikkererwten baking soda voor (ook wel natriumbicarbonaat of zuiveringszout genoemd). Baking soda heeft altijd een zuur ingrediënt nodig, anders behoudt het de zeepachtige smaak. Omdat ik het kookwater wil gebruiken bij het maken van de choemoes en ik als streven in mijn keuken heb dat alles waarmee ik kook op elk moment eetbaar moet zijn, gebruik ik bakpoeder. Dit heeft hetzelfde effect, maar de kikkererwten kun je zo uit het kookwater eten en je kunt het kookwater gebruiken zonder citroen toe te voegen.

Wat je ook doet en hoe je je choemoes ook maakt: choemoes wordt in de basis gemaakt van kikkererwten en tahin. Een puree van tuinbonen en tahin of van pompoen en tahin is heerlijk, maar het is géén choemoes door het ontbreken van kikkererwten.

Dit is het recept voor basis-choemoes. In mijn eerste boek *NOSH* kun je een heel aantal toppings vinden voor op de choemoes, zoals champignons, en ook in het boek *VEGAN TLV* van Jigal Krant staat een heel aantal heerlijke gerechten die je bij of op je choemoes kunt eten.

Voor 4-6 personen

Vorbereiding 12 uur

Bereidingstijd 45 minuten

INGREDIËNTEN

250 g gedroogde kikkererwten

2 zakjes bakpoeder (2 x 16 g)

250 g tahin

sap van ½-1 citroen

2 theel. zout

1 ei per persoon (optioneel)

azijn

Garnering (basis)

olijfolie

100 ml tahinsaus (blz. 27)

1 eetl. paprikapoeder

1 eetl. za'atar

15 g bladpeterselie, blaadjes
geplukt, grof gehakt

BENODIGDHEDEN

Zeer grote pan, schuimspaan, keukenmachine, citroenpers

INSTRUCTIES

- 1 Week de kikkererwten minstens 12 uur in ruim water (ten minste 2 liter) met een zakje bakpoeder. Gebruik hiervoor een ruime pan, want de kikkererwten verdubbelen in volume.
- 2 Giet de kikkererwten na het weken af en vul de grote pan weer met schoon water en het tweede zakje bakpoeder. Zorg dat de kikkererwten ruim onder water staan. Breng het water aan de kook en laat ongeveer 40 minuten koken. Wanneer het water aan de kook komt, ontstaat er een schuimlaag; verwijder deze met een schuimspaan elke keer dat hij ontstaat.
- 3 Haal tijdens het koken een grote lepel gare kikkererwten uit het vocht. Deze heb je straks nodig voor het garneren van de choemoes. De kikkererwten zijn klaar als ze uit elkaar beginnen te vallen en dus echt heel zacht zijn.
- 4 Haal de kikkererwten uit het vocht, maar vang het kookvocht op; dit heb je straks nog nodig.
- 5 Schep de kikkererwten direct na het afgieten over in de keukenmachine en mix ze helemaal fijn. Voeg een paar eetlepels kookvocht toe totdat er een prachtige zijdeachtige kikkererwtenpuree ontstaat. Hoe zachter de puree, hoe zachter straks je choemoes.

→ Vervolg op de volgende pagina

- 6 Laat de kikkererwtenpuree zo veel mogelijk afkoelen. Dit is echt heel belangrijk voor de structuur en de smaak van de choemoes. Als de kikkererwten nog warm zijn wanneer je ze gebruikt, zul je meer vocht nodig hebben. De choemoes stijft nog iets op na afkoelen.
- 7 Zet de keukenmachine weer aan en voeg de tahin, het citroensap en 1 theelepel zout toe. Geef de choemoes zijn gewenste dikte door kleine scheutjes kookvocht toe te voegen tijdens het draaien in de keukenmachine. Niet te veel, anders krijg je een saus. Niet te weinig, anders heb je stopverf.
- 8 Nu is het tijd om te proeven: het is jóúw choemoes, dus maak hem zoals jij 'm lekker vindt. Breng verder op smaak met meer tahin, nog 1 theelepel zout, misschien nog wat citroensap. Sommige mensen voegen knoflook toe; ik hou er niet van.
- 9 Kook de eieren en maak daarvoor met een eierprikker een klein gaatje in de schil en zet een pan water en wat azijn op het vuur. Breng aan de kook. Wanneer het water borrelt laat je de eieren erin zakken. Wacht 5-8 minuten voor een halfzacht tot hard gekookt eitje.
- 10 Maak de tahinsaus zoals op bladzijde 27.

Serveren

- 11 Schep 2 ruime eetlepels choemoes op een bord. Verdeel met de bolle kant van je lepel over de bodem van het bord en maak dan een mooie opstaande rand door je lepel schuin neer te zetten en deze stil te houden terwijl je het bord draait.
- 12 Leg de apart gehouden kikkererwten in het midden van de choemoes. Halveer de eieren en leg naast de kikkererwten. Besprenkel de choemoes rijkelijk met olijfolie en schep een ruime hoeveelheid tahinsaus in het midden van de choemoes.
- 13 Schud er wat paprikapoeder en wat za'atar overheen. Maak af met een beetje peterselie.

TIPS

- *Gebruik kleine biologische kikkererwten voor de beste choemoes. En zoals Merijn Tol zegt: goede kikkererwten moeten wel billen hebben! Kijk maar goed... sommige kikkererwten lijken echt op billen!*
- *Ik maak vaak een grote hoeveelheid van de kikkererwtenpasta en verdeel het in porties. Deze kun je invriezen en later gebruiken om choemoes te maken zonder alle stappen weer eerst door te lopen.*



TAGLIATELLE MET BOSUI, TOMAAAT, ZEEWIER EN TAHIN

Voor 4-6 personen

Bereidingstijd 20 minuten

INGREDIËNTEN

2 eetl. olijfolie

2 bosuien, in ringen

400 g rode en gele cherrytomaten,
gehalveerd

3 nori-zeewiervellen, in stukjes
gescheurd
tafelzout

350 g tagliatelle

30 g bladpeterselie, blaadjes
geplukt, zeer fijn gehakt

3 eetl. tahin

(Maldon)-zout

snuf verse zwarte peper

rasp van 1 citroen

BENODIGDHEDEN

Bakpan met dikke bodem, siliconen spatel, grote pan

INSTRUCTIES

- 1 Verwarm de olijfolie in de bakpan. Bak hierin de bosui en schep een paar keer om. Voeg daarna de cherrytomaten en de nori toe. Bak het geheel ongeveer 5 minuten.
- 2 Breng ondertussen 3 liter water aan de kook en voeg genoeg tafelzout toe tot het water zo zout is als de zee. Kook hierin de tagliatelle al dente in ongeveer 2 minuten.
- 3 Giet de pasta af, mix met het ui-tomaat-nori-mengsel en roer de helft van de peterselie erdoor. Voeg ook de tahin toe en meng. Proef en breng verder op smaak met (Maldon)-zout en zwarte peper.
- 4 Verdeel de pasta over de borden en maak af met de rest van de peterselie en de citroenrasp.





IJS VAN ZWARTE TAHIN

Voor 8 personen

Vorbereiding 25 minuten

Vriezen ten minste 4 uur

INGREDIËNTEN

400 ml gecondenseerde melk
(of 400 ml kokoscrème)
40 ml honing (of ahornsiroop)
90 ml zwarte tahin
1 theel. vanille-extract
250 ml slagroom (of een plant-based slagroomvariant)
(Maldon)-zout

BENODIGDHEDEN

Garde, 2 kommen, siliconen spatel,
ijsmachine of een bak met deksel
die in de vriezer kan

INSTRUCTIES

- 1 Klop met een garde de gecondenseerde melk met de honing en de tahin tot een mooi smeug mengsel. Voeg ook het vanille-extract toe.
- 2 Klop de slagroom met een snuffje (Maldon)-zout in een andere kom lobbij. Spatel dit door het melk-tahinmengsel.

BEREIDING MET IJSMACHINE

Schenk het mengsel in de ijsmachine en draai in ongeveer 15 minuten tot een zacht en soepel ijs. Zet het ijs vervolgens in de vriezer tot gebruik.

BEREIDING ZONDER IJSMACHINE

Schenk het mengsel in een bak die in de vriezer kan. Dek af en zet in de vriezer. Voor het beste resultaat haal je het ijs elke 30 minuten even uit de vriezer en roer je het kort (1 minuut is voldoende) door. Herhaal dit zo'n 5-7 keer, tot het ijs de juiste consistentie heeft. Zet het ijs vervolgens in de vriezer tot gebruik.

TAHIN-AARDBEINIJS

Dit is het makkelijkste ijsrecept denkbaar. Je kunt de aardbeien (mijn persoonlijke favoriet) trouwens ook vervangen door ander (rood) fruit, en je kunt er buiten het seizoen ook diepvriesfruit voor gebruiken. Je krijgt het beste resultaat met een ijsmachine, maar zonder kan het ook.

Voor 8 personen

Vorbereiding 20 minuten

Vriezen ten minste 4 uur

INGREDIËNTEN

500 g aardbeien, kroontje
verwijderd
100 g tahin
750 ml kokosmelk
100 ml ahornsiroop
30 g geroosterd sesamzaad

BENODIGDHEDEN

Blender of keukenmachine,
ijsmachine of een bak met deksel
die in de vriezer kan

INSTRUCTIES

- 1 Meng alle ingrediënten behalve het sesamzaad op hoge snelheid in de blender tot een homogene substantie. Roer vervolgens het sesamzaad erdoor.

BEREIDING MET IJSMACHINE

Schenk het mengsel in de ijsmachine en draai in ongeveer 15 minuten tot een zacht en soepel ijs. Zet het ijs vervolgens in de vriezer tot gebruik.

BEREIDING ZONDER IJSMACHINE

Schenk het mengsel in een bak die in de vriezer kan. Dek af en zet in de vriezer. Voor het beste resultaat haal je het ijs elke 30 minuten even uit de vriezer en roer je het kort (1 minuut is voldoende) door. Herhaal dit zo'n 5-7 keer, tot het ijs de juiste consistentie heeft. Zet het ijs vervolgens in de vriezer tot gebruik.

TIPS

- Voeg voor een smeugiger ijs een banaan toe. De smaak van banaan is dan wel wat overheersend.
- Klop voor extra verwennerij slagroom (of een plant-based slagroomvariant) lobbij en spatel dit door het ijsbeslag voor het mengsel in de vriezer of ijsmachine gaat.